

女性のための

美姿勢エクササイズ

オリエンタル舞踊の動きを取り入れた、ゆったりとした動きで、基礎代謝を上げ、骨盤の歪みからくるO脚や猫背を改善し、美しい姿勢を保つエクササイズです。

7月2日(土)

10:30 ~ 12:00

定員：25名

参加費：400円

対象：一般成人女性

会場：ぴゅあ富士 2Fレクリエーション室

持ち物：ヨガマット（なければバスタオル）、筆記用具

※運動しやすい服装で、室内運動靴のある方はご用意ください。

講師 高野 香里さん

(アラビア&オリエンタル民族舞踊 アシール主宰)



主催・問い合わせ

山梨県立男女共同参画推進センター

ぴゅあ富士

都留市中央3-9-3

TEL:0554-45-1666 FAX:0554-45-1663

E-MAIL pure-fuji@yamanashi-bunka.or.jp

ぴゅあ富士の講座情報は、こちらをご覧ください♪

・ホームページ

<http://www.yamanashi-bunka.or.jp/pwm/topicsfuji.html>

・facebook

「ぴゅあ富士フェイスブック」で検索

・「やまなし女性の応援サイト」

「やまなし女性の応援サイト」→検索→チャレンジ講座・イベントカレンダー